

Alt du trenger å vite om

KOKKESPRÅK



Om Kokkesprell

Kokkesprell er en sjømatkonkurranse for skolebarn på mellom- og ungdomstrinnet, hvor **elevene står for oppskriftene**. Rettene stemmes over på skolen, og vinneroppskriftene sendes inn til Fiskesprell. Åtte retter går videre til en finale, hvor rettene tilberedes av profesjonelle kokker for et utvalgt dommerpanel. Alle deltakere mottar støtte fra Fiskesprell ved innsending av oppskriften.

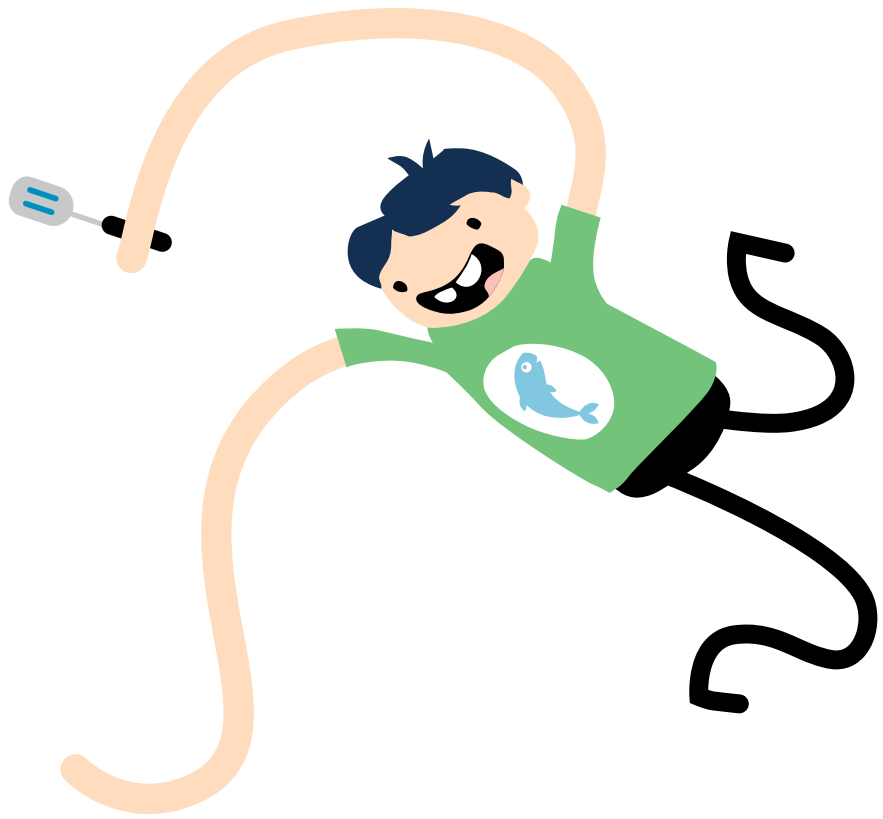
Dere kan starte Kokkesprell når dere vil, bare dere husker å [sende inn favorittoppskriften til Kokkesprell innen 1. april](#). Les alt om innsending to sider frem.

Hensikten med konkurransen er å gi barn og unge anledning til å smake på og reflektere rundt hvilken sjømat de liker, og å kunne samarbeide om å komponere en sjømatrett alle synes smaker godt.

Deltagelse

Konkurransen er for elever i mat- og helsefaget på mellom- og ungdomstrinnet. Det kåres en vinner på hvert trinn. Elever på yngre klassetrinn kan delta, men vil konkurrere på de respektive nivåene på mellom- og ungdomstrinnet.





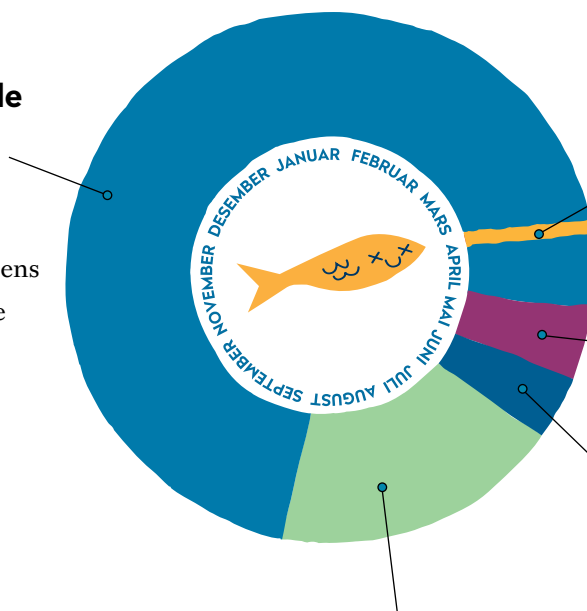
Årshjul

Konkurranseperioden varer fra skolestart og avsluttes 1. april hvert år.

Siste frist for å sende sitt bidrag til konkurransen er 1. april kl 23.45. Bidrag som leveres etter dette vil ikke bli vurdert. Vinnerne vil offentliggjøres i mai.

Konkurransperiode

Fra skolestart og frem til 1. april. Dere velger selv når dere starter konkurransen, men klassens favorittoppskrift må være innsendt innen 1. april.



Registreringsfrist

Husk å sende inn klassens favorittoppskrift innen 1. april.

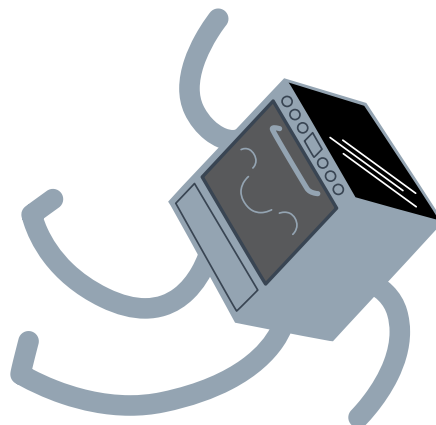
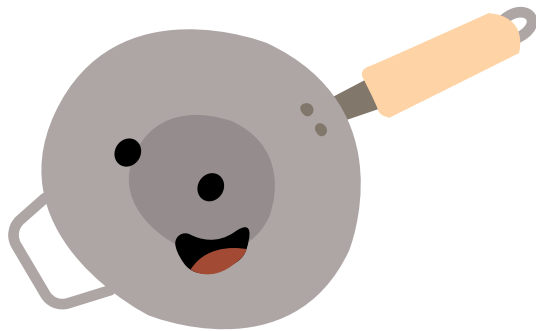
Juryering

Juryeringen foregår i løpet av mai måned.

Sjømatfest

Og overføring av 10 000 kroner til klassekassa for de heldige vinnerne.

Sommerferie



Send inn oppskriften din

Du trenger ikke å melde deg på Kokkesprell for å sette i gang. Det eneste du trenger å gjøre er å dra i gang konkurransen i klassen din, og å **sende inn oppskriften innen 1. april**. Gå til paamelding.fiskesprell.no/kokkesprell, eller scan inn koden under.

Læreren er ansvarlig for organisering og innsending.

Vi trenger litt informasjon sammen med oppskriften, dette sender du enkelt inn via vårt digitale skjema.

- Skole
- Klasse
- Antall elever i klassen
- Kontaktinfo og kontonummer
- Oppskrift med fremgangsmåte
- Bilde av retten
- Kort beskrivelse av hvordan dere har tenkt på bærekraft
- Kort beskrivelse av hvordan dere har jobbet med konkurransen



Oppskriftene blir vurdert ut i fra matfaglig kvalitet, presentasjon av retten, beskrivelse av fremgangsmåte og beskrivelse av hvordan elevene har tenkt bærekraft.

Ressurser

For å hjelpe deg med å gjennomføre Kokkesprell for din klasse eller skole har vi tilgjengeliggjort noen nyttige ressurser:

- **Lærerhefte**
En enkel fremdriftsplan og oversikt over “to-do’s”, som tar deg hele veien fra start til slutt. Null stress, dette er ikke vanskelig.
- **Elevhefte**
For å skape engasjement og glede rundt deltakelse, kan du printe ut elevheftene og dele ut til deltakerne. Her finner elevene tips til forberedelser, inspirasjon til oppskrifter, og enkel info om konkurransen.
- **Poengskjema**
Juryen må vurdere bidragene og avgjøre hvilken rett som skal sendes inn som bidrag til Kokkesprell, og poengskjemaet gjør denne jobben veldig enkel. Print ut og del ut!
- **Plakater**
Hvis du vil gjøre litt ekstra ut av det hele, har vi laget noen enkle plakater, som du kan bruke til å pynte klasserommet eller skolen med for å markere at det er Kokkesprell.

Gjennom deltagelse i Kokkesprell vil elevene kunne nå de fleste kompetansemål i mat- og helsefaget. For at gjennomføringen skal være så enkel som mulig har vi samlet alt som trengs av tips og verktøy på en egen nettside: fiskesprell.no/kokkesprell/ressurser.

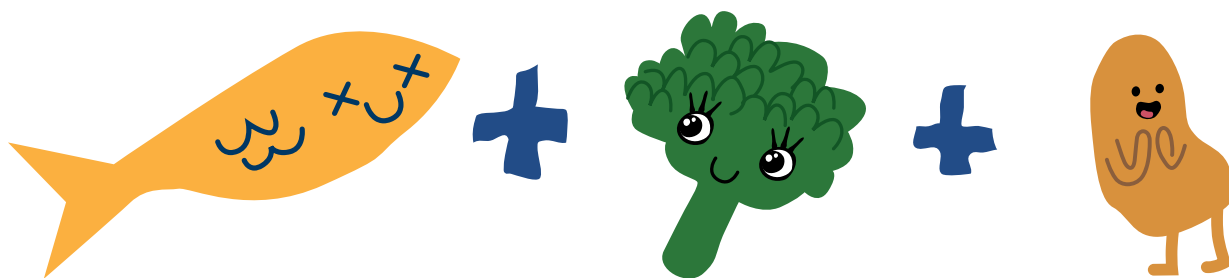
Du kan også scanne koden for å komme dit direkte.



Regler

Klassen deles inn i grupper med 3-5 elever som sammen skal komponere sin egen sjømatoppskrift. Det er lov å hente inspirasjon fra andre oppskrifter, men oppskriften dere leverer skal være deres egen. Her er det mye rom for kreativitet og nyskapning!

For å komme i gang, anbefaler vi å starte med denne enkle guiden:



Sjømat

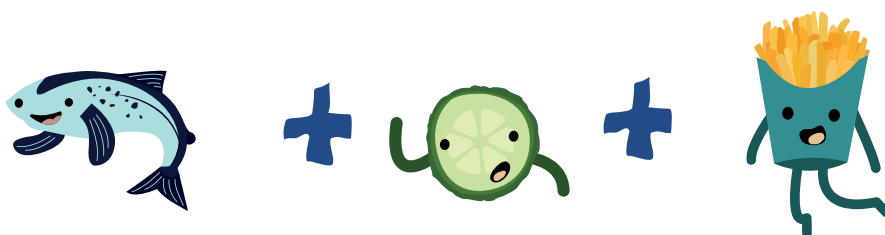
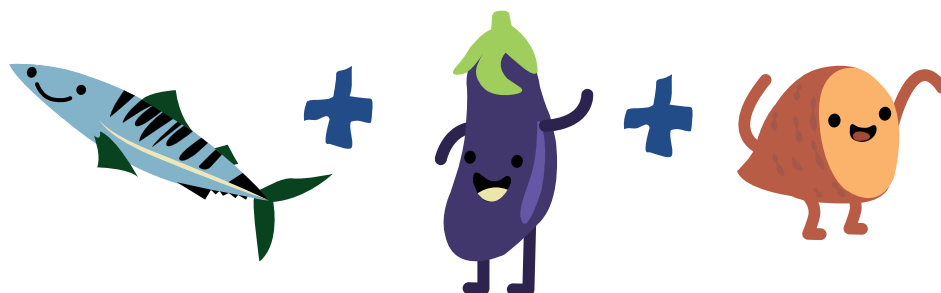
Du bør ha med minst én type og maks tre typer sjømat.

Grønnsaker

Du bør ha med én til tre typer grønnsaker.

Tilbehør

Du bør ha med én type tilbehør.



Juryering

For å kåre klassens vinner, skal det velges en jury. Juryen kan bestå av én eller flere personer. De vurderer elevens bidrag etter fire kriterier. Alle kriterier vektlegges like mye. Det er disse kriteriene bidragene blir vurdert på i finalen:

- **Matfaglig kvalitet**
Smaker maten godt?
- **Presentasjon av retten**
Ser retten god ut?
- **Er det tenkt på miljøet?**
Er maten kortreist? Er det tenkt på matsvinn?
- **Ville du spist denne igjen?**
Var den så god at du kunne tenke deg å lage den selv?

Scan koden, og last ned et poengskjema!



Økonomi

Kokkesprell gir 40 kroner i råvarestøtte per elev som deltar. Disse midlene utbetales etter at bidraget er levert inn. I tillegg til Kokkesprell-midlene, har alle skoler mulighet til å søke om undervisningsmateriell og råvarestøtte fra Fiskesprell til mat- og helsefaget hvert skoleår.

**Støtte til råvarer
til kokkesprell:**



**Råvarestøtte fra Fiskesprell
til Mat og Helse:**





Premier

Vinnerne fra mellomtrinnet og fra ungdomstrinnet får to flotte premier:

- **Kr 10 000**
Frie midler til klassekassen.
- **Sjømatfest!**
Fiskesprell kommer på besøk til skolen med en profesjonell kokk og steller i stand en ordentlig sjømatfest for klassen og foresatte - selvfølgelig med vinneroppskriften på menyen. Festen vil bli arrangert før sommerferien, i samarbeid med skolen.



Kokkesprell med Fiskesprell

Kokkesprell er en sjømatkonkurranse i regi av Fiskesprell. Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram med mål om økt sjømatkonsum blant barn og unge. Programmet er et samarbeid mellom Helse- og omsorgsdepartementet, Nærings- og fiskeridepartementet, Klima- og miljødepartementet og Norges sjømatråd. Alle aktiviteter er utarbeidet i samarbeid med Helsedirektoratet og Havforskningsinstituttet. Fiskesalgslagene bidrar med finansiering av råvarer til ungdomsskolene.

